

Analisis Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Ditinjau Dari Cabang Olahraga Sepak Bola

Rahmat Frasetya Makalalag¹, Sahriyah Alyatie Nyare¹, Rehan Antu¹, Meri Haryani¹,
Safri Irawan¹, Khoirul Anwar Pulungan¹, Nanda Mirzawati¹

¹ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

*e-mail: rahmatmakalalag@gmail.com

Abstract

This study analyzed the concentration levels of students in the Sports Coaching Education (PKO) who are majoring in soccer with the aim of determining the extent of their focus and attention abilities in the context of training and matches. This study was qualitative-descriptive and conducted at Campus 3, Gorontalo State University using purposive sampling; observations were conducted in semesters 1 and 5, and primary data were collected through a 40-item Likert-scale questionnaire (1–5) completed by 25 respondents. The results showed an average score of 4.17 and an average Respondent Achievement Level (TCR) of 83.4 (category "Good"). The distribution of categories: 8 respondents (32%) "Very Good", 9 respondents (36%) "Good", and 8 respondents (32%) "Moderate"; no respondents were found in the "Poor" or "Very Poor" categories. The findings also showed no significant differences related to gender; factors such as physical fatigue, mental stress, and the training environment are suspected to influence concentration variations. In conclusion, the concentration level of PKO students is in the good category, and psychological development (mental training, relaxation, and stress management) is recommended to improve concentration to optimal levels.

Keywords: Concentration; Football; Sports Education

Abstrak

Penelitian ini menganalisis tingkat konsentrasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) yang menekuni cabang olahraga sepak bola dengan tujuan mengetahui sejauh mana kemampuan fokus dan perhatian dalam konteks latihan serta pertandingan. Penelitian bersifat kualitatif-deskriptif dan dilaksanakan di Kampus 3 Universitas Negeri Gorontalo menggunakan purposive sampling; observasi dilakukan pada semester 1 dan 5, serta data utama dikumpulkan melalui kuesioner 40 butir skala Likert (1–5) yang diisi oleh 25 responden. Hasil pengolahan menunjukkan nilai rata-rata skor 4,17 dan Tingkat Capaian Responden (TCR) rata-rata 83,4 (kategori "Baik"). Distribusi kategori: 8 responden (32%) "Sangat Baik", 9 responden (36%) "Baik", dan 8 responden (32%) "Sedang"; tidak ditemukan responden pada kategori "Kurang" atau "Sangat Kurang". Temuan juga menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan berkaitan jenis kelamin; faktor seperti kelelahan fisik, tekanan mental, dan lingkungan latihan diduga memengaruhi variasi konsentrasi. Kesimpulannya, tingkat konsentrasi mahasiswa PKO berada pada kategori baik, dan disarankan pembinaan psikologis (latihan mental, relaksasi, manajemen stres) untuk meningkatkan konsentrasi ke tingkat optimal.

Kata kunci: Konsentrasi; Sepak Bola; Pendidikan Olahraga

1. PENDAHULUAN

Menurut (Hasanah et al., 2020) Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan, olahraga itu sendiri merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan kita sehari-hari (Podungge et al., 2025). Seiring dengan perkembangan zaman, olahraga telah menjadi bagian penting dalam gaya hidup masyarakat modern. Aktivitas fisik ini bukan hanya sekadar kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup. Melalui olahraga, individu dapat mengurangi stres, memperbaiki pola tidur, serta meningkatkan kebahagiaan secara keseluruhan.

Menurut (Anugrah et al., 2022), berolahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kebugaran. Siapa saja tanpa memandang usia atau jenis kelamin dapat berpartisipasi dalam olahraga untuk hidup bahagia dan sehat. Dengan berkembangnya berbagai jenis olahraga, masyarakat memiliki banyak pilihan untuk menemukan aktivitas yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka. Tidak hanya itu, olahraga juga telah terbukti membantu dalam mengurangi berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas, yang semakin menjadi masalah kesehatan global (Zikra et al., 2025). Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mengenal dan memilih olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik mereka serta menjadikannya bagian dari rutinitas harian.

Di dalam dunia olahraga, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi performa seorang atlet. Salah satunya adalah konsentrasi, yang merupakan elemen penting dalam keberhasilan seseorang dalam menjalani aktivitas fisik, terutama di cabang olahraga yang membutuhkan fokus tinggi seperti sepak bola. Menurut Siswanto dalam (Yulianti, 2022), konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Dalam konteks olahraga, konsentrasi menjadi kunci utama untuk dapat melakukan gerakan-gerakan teknis dengan tepat dan efektif. Seorang pemain yang memiliki konsentrasi tinggi mampu membaca situasi permainan, mengantisipasi pergerakan lawan, dan mengeksekusi strategi pelatih dengan baik (Paisal et al., 2025). Sebaliknya, kurangnya konsentrasi sering kali menyebabkan kesalahan teknis, seperti kehilangan bola, salah oper, hingga kegagalan dalam mencetak gol.

Olahraga, khususnya sepak bola, merupakan cabang olahraga yang sangat mengutamakan aspek konsentrasi. Dalam permainan sepak bola, seorang pemain harus mampu menghadapi situasi yang dinamis dengan kecepatan tinggi, pengambilan keputusan yang cepat, serta kemampuan untuk tetap fokus pada tugas yang diberikan oleh pelatih. Tanpa konsentrasi yang baik, seorang pemain bisa kehilangan fokus dan membuat keputusan yang keliru, yang berpotensi merugikan tim. Salah satu contoh nyata dari pentingnya konsentrasi dalam sepak bola adalah saat pemain melakukan tendangan penalti. Proses eksekusi penalti membutuhkan ketenangan, fokus pada bola, serta pemahaman terhadap situasi permainan. Jika pemain tidak dapat mengendalikan konsentrasi, besar kemungkinan tendangan tersebut akan meleset atau bahkan gagal.

Analisis terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa PKO, khususnya yang menekuni cabang olahraga sepak bola, menjadi hal yang penting untuk dilakukan. Melalui analisis tersebut, dapat diketahui sejauh mana kemampuan fokus dan perhatian mahasiswa dalam menghadapi tekanan, situasi kompetitif, serta pengambilan keputusan di lapangan. Hasil analisis ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program latihan psikologis, seperti latihan mental, relaksasi, dan manajemen stres, yang dapat mendukung peningkatan performa akademik maupun olahraga. Latihan-latihan psikologis ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan mental mahasiswa, baik dalam menghadapi pertandingan maupun dalam menghadapi situasi ujian akademik.

Pentingnya pengembangan konsentrasi juga menjadi fokus dalam pendidikan olahraga di perguruan tinggi, khususnya di program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO). Sebagai calon pelatih olahraga, mahasiswa PKO tidak hanya diharapkan memiliki keterampilan teknis yang mumpuni, tetapi juga kemampuan untuk melatih dan mengembangkan aspek psikologis atlet yang mereka latih (Irawan et al., 2025). Oleh karena itu, pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya konsentrasi dalam olahraga sangat diperlukan oleh mahasiswa PKO. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi, mahasiswa dapat membantu atlet yang mereka latih untuk meningkatkan fokus dan performa mereka di lapangan.

Konsentrasi dalam olahraga tidak hanya sebatas pada individu pemain, tetapi juga berhubungan dengan aspek tim dan komunikasi antar pemain. Sebuah tim yang solid harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dari setiap anggotanya (Ibnu Haryanto et al., 2023). Pemain yang saling mendukung dan menjaga konsentrasi dapat menciptakan sinergi yang baik dalam permainan. Hal ini sangat penting dalam cabang olahraga seperti sepak bola yang memiliki dinamika permainan yang cepat dan memerlukan kerja sama yang erat antar pemain. Dalam hal ini, seorang pelatih berperan penting dalam mengarahkan tim agar tetap fokus pada tujuan permainan dan strategi yang telah disusun.

Dalam dunia pendidikan olahraga, pengembangan kemampuan konsentrasi mahasiswa PKO juga akan memberikan kontribusi besar terhadap pembentukan pelatih yang berkualitas. Pelatih yang mampu memahami dan mengelola aspek psikologis atlet akan lebih efektif dalam meningkatkan performa atlet yang mereka latih (Irawan et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa PKO untuk mempelajari berbagai teknik dan strategi dalam melatih konsentrasi, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk atlet yang mereka latih. Program latihan yang melibatkan elemen psikologis ini dapat membantu mahasiswa untuk tidak hanya menjadi pelatih yang kompeten secara teknis, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengelola kondisi mental atlet dalam berbagai situasi.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat konsentrasi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) ditinjau dari cabang olahraga sepak bola, serta menjadi bahan evaluasi bagi dosen, pelatih, dan mahasiswa dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan pelatihan olahraga, khususnya dari aspek psikologis yang berpengaruh langsung terhadap prestasi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kurikulum di program studi PKO yang lebih terintegrasi antara aspek fisik dan psikologis dalam pembinaan atlet. Dengan adanya pengembangan kurikulum yang melibatkan latihan mental dan psikologis, diharapkan mahasiswa PKO dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan sebagai pelatih olahraga di masa depan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami dan menganalisis fenomena yang melibatkan individu atau kelompok, dinamika sosial, serta sikap dan persepsi (Nurhidayah et al., 2022) . Penelitian ini di lakukan di Kampus 3 Universitas Negeri Gorontalo. Purposive sampling digunakan dalam penelitian kualitatif seperti yang Anda lakukan karena tujuan utamanya bukan untuk menggeneralisasi hasil ke seluruh populasi, tetapi untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang diteliti. Melalui pendekatan ini peneliti melakukan observasi di semester 1 dan 5 dan ingin melihat langsung bagaimana tingkat konsentrasi dapat mempengaruhi kinerja permainan olahraga sepak bola pada jurusan pendidikan kepelatihan olahraga universitas negeri gorontalo. penelitian menghasilkan data deskriptif berupa angket.

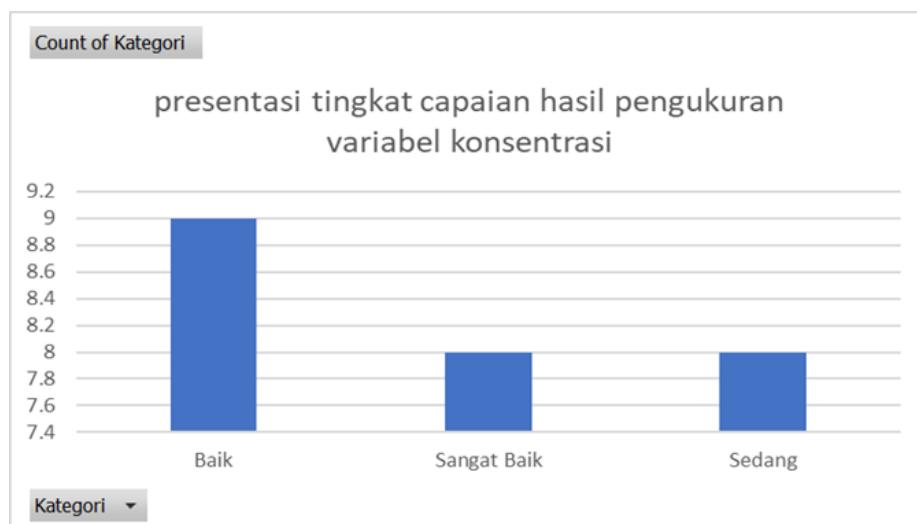
Penelitian kualitatif memiliki ciri-ciri alamiah, menekankan makna dalam prosesnya, menggunakan analisis induktif, dan menghasilkan data dalam bentuk angka. Metode deskriptif diterapkan untuk menggambarkan objek penelitian berdasarkan data yang dikumpulkan tanpa menarik kesimpulan umum. Subjek penelitian meliputi mahasiswa dengan teknik pengumpulan data melalui kuisioner. Pengumpulan data diawali dengan membuat kuisioner sebagai teknik utama yang kemudian dilanjutkan dengan penganalisisan data sehingga dapat mengetahui seberapa berpengaruhnya tingkat konsentrasi terhadap cabang olahraga sepak bola.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh 25 responden mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), diperoleh gambaran mengenai tingkat konsentrasi mahasiswa dalam aktivitas olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Instrumen yang digunakan terdiri dari 40 butir pernyataan dengan skala penilaian 1–5. Nilai setiap responden dihitung melalui rata-rata skor dan Tingkat Capaian Responden (TCR), kemudian dikategorikan ke dalam tingkat sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi mahasiswa secara umum berada pada kategori baik hingga sangat baik. Dari total 25 responden, terdapat 8 responden (32%) yang termasuk dalam kategori “Sangat Baik”, 9 responden (36%) dalam kategori “Baik”, dan 8 responden (32%) dalam kategori “Sedang”. Tidak terdapat responden yang masuk kategori “Kurang” maupun “Sangat Kurang”, yang menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan konsentrasi yang baik dalam menghadapi latihan maupun pertandingan.

Secara keseluruhan, nilai rata-rata skor dari seluruh responden adalah 4,17 dengan TCR rata-rata sebesar 83,4, yang termasuk dalam kategori “Baik”. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa PKO memiliki tingkat fokus, perhatian, dan pengendalian diri yang baik saat menjalankan aktivitas olahraga. Mahasiswa umumnya mampu mempertahankan perhatian terhadap tugas atau permainan, menekan gangguan dari luar, serta menjaga kesiapan mental dalam situasi kompetitif.



Gambar 1. Diagram Tingkat Capaian Hasil Pengukuran Variabel Konsentrasi

Responden dengan kategori “Sangat Baik” menunjukkan kemampuan konsentrasi yang optimal. Hal ini mencerminkan adanya kemampuan luar biasa dalam menjaga fokus, ketenangan, serta stabilitas mental selama aktivitas olahraga berlangsung. Sementara itu, kelompok responden dengan kategori “Sedang” menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa individu yang memiliki tingkat konsentrasi yang belum maksimal. Faktor-faktor seperti kelelahan fisik, tekanan mental, kurangnya latihan fokus, atau pengaruh lingkungan latihan diduga menjadi penyebab penurunan tingkat konsentrasi pada kelompok ini.

Dari sisi jenis kelamin, hasil menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi baik maupun sangat baik tidak hanya dimiliki oleh mahasiswa laki-laki, tetapi juga mahasiswa perempuan. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan konsentrasi, melainkan dipengaruhi oleh faktor pengalaman, kebiasaan berlatih, dan kemampuan mengelola emosi.

Secara umum, temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga memiliki kemampuan konsentrasi yang baik dan stabil, yang sangat mendukung keberhasilan dalam proses latihan dan pertandingan. Namun demikian, diperlukan pembinaan lebih lanjut berupa latihan psikologis dan teknik peningkatan fokus agar seluruh mahasiswa dapat mencapai kategori “Sangat Baik”. Dengan peningkatan tersebut, diharapkan konsentrasi mahasiswa dapat berkembang secara optimal dan berdampak positif terhadap performa olahraga yang mereka tekuni.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 25 mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi mahasiswa secara umum berada pada kategori baik hingga sangat baik. Sebagian besar responden mampu menunjukkan kemampuan fokus, perhatian, dan pengendalian diri yang stabil selama menjalani latihan maupun pertandingan sepak bola. Nilai rata-rata tingkat capaian responden (TCR) sebesar 83,4 mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki konsentrasi yang cukup tinggi dalam menghadapi aktivitas olahraga.

Tidak terdapat responden dengan kategori “kurang” atau “sangat kurang”, yang berarti kemampuan konsentrasi mahasiswa PKO sudah berada pada tingkat yang memadai untuk mendukung performa permainan. Faktor-faktor seperti pengalaman berlatih, kebiasaan, dan kemampuan mengelola emosi lebih berpengaruh terhadap konsentrasi dibandingkan perbedaan jenis kelamin. demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa dengan tingkat konsentrasi “sedang”, yang menunjukkan perlunya pembinaan lebih lanjut melalui latihan mental, manajemen stres, serta program peningkatan fokus psikologis agar seluruh mahasiswa dapat mencapai tingkat konsentrasi optimal. Dengan demikian, peningkatan aspek psikologis seperti konsentrasi menjadi salah satu kunci penting dalam menunjang keberhasilan dan prestasi dalam cabang olahraga sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, R. R., Dermawan, D. F., Karawang, U. S., & Barat, J. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> KONTRIBUSI PERMAINAN TRADISIONAL. 3, 38–43.
- Hasanah, N. R., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2020). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 LATIHAN*, 5(November), 62–65.
- Ibnu Haryanto, A., Anwar Pulungan, K., Haryani, M., Sahdi Kadir, S., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., Negeri Gorontalo, U., Studi Pendidikan Jasmani, P., & dan Rekreasi, K. (2023). Gorontalo Student Sports Education And Training Center. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 4(1), 9–14. <https://doi.org/10.37638/hanoman.v4i1.689>
- Irawan, S., Haryani, M., Mile, R., Prasetyo, A., & Isnanto, J. (2024). Sinergi Fisik Dan Mental Dalam Optimaliasi Shooting (Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Pemain SSB Gorontalo United). *Riyadhhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 180. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.16529>
- Irawan, S., Refiater, U. H., Prasetyo, A., Haryani, M., & Duhe, E. D. P. (2025). *The Art Of Fooball (I)*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Nurhidayah, H., Chaerul, A., & Kurniawan, F. (2022). Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Shooting Undering Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(23), 419–427.

- Paisal, R., Haryani, M., Irawan, S., Hendrik Hadia, M., Darmawan Sahbudin, M., Malengga, R., Abu, A. H., Fadhil Butolo, M., Kasim, F., Kasim, A., Umar, S., Riskita Datukramat, G., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Olahraga dan Kesehatan, F. (2025). Transformasi Olahraga Daerah: Implementasi Mata Kuliah PHS (Perilaku Hidup Sehat) Dalam Penerapan Tanaman Obat Keluarga Di SMP Negeri 8 Gorontalo. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(1), 29–33. <https://doi.org/10.37905/JRPI.V2I1.29387>
- Podungge, R., Hadjarati, H., Hayani, M., & Irawan, S. (2025). The Role of Students in MBKM Implementation in the Campun Program. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 888, 117–124. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-360-3_11
- Yulianti. (2022). *Konsentrasi, Meningkatkan Usia, Anak Melalui, Dini Video, Media Sukabumi, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Universitas Muhammadiyah Info, Article*. 3, 26–35.
- Zikra, M., Arriski, M. H., Darise, R., Pakaya, W. J., Hasanah, J. S., Nauko, A., Madnun, S., Tangahu, R., Paputungan, M. R., Tangahu, A., Haryani, M., Irawan, S., Studi, P., Olahraga, K., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2025). Membangun Kebiasaan Sehat Untuk Atlet Remaja Di SMAN 6 Kota Gorontalo. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(2), 239–243. <https://doi.org/10.37905/JRPI.V2I2.29384>